

SVOWL- B09/2026

04.10.2026

## „Calisthenics als alternatives Training“

### Calisthenics Sports Anlagen richtig nutzen

Wie können Sportler\*innen auch dann effektiv trainieren, wenn das Schwimmbad geschlossen ist, Trainingszeiten im Wasser ausfallen oder zusätzliche Athletikeinheiten sinnvoll integriert werden sollen? Die Antwort kann Calisthenics sein – ein vielseitiges Training mit dem eigenen Körpergewicht, das Kraft, Stabilität, Beweglichkeit und Körperkontrolle gezielt fördert.

Calisthenics-Anlagen finden sich mittlerweile an vielen Schulen, Sportstätten und öffentlichen Bewegungsflächen. Dennoch bleiben ihre Möglichkeiten oft ungenutzt. In dieser praxisnahen Fortbildung lernt ihr, wie diese Anlagen sinnvoll und sicher eingesetzt werden können, um insbesondere Schwimmer\*innen ein abwechslungsreiches und leistungsförderndes Alternativtraining anzubieten.

Gerade im Schwimmsport sind eine starke Körpermitte, eine gute Körperspannung, Schulterstabilität sowie funktionelle Kraft entscheidende Voraussetzungen für eine effiziente Wasserlage und einen kraftvollen Bewegungsablauf. Viele dieser Fähigkeiten lassen sich durch gezieltes Calisthenics-Training hervorragend entwickeln und erhalten – auch außerhalb des Wassers. Damit bietet Calisthenics eine ideale Ergänzung zum regulären Schwimmtraining und eine wertvolle Alternative in Zeiten eingeschränkter Wasserflächen.

#### Inhalte der Fortbildung:

- Grundlagen und Trainingsprinzipien des Calisthenics Sports
- Basisübungen und korrekte Bewegungstechniken
- Progressionen und Regressionen für unterschiedliche Leistungsniveaus
- Core-Training und Entwicklung von Körperspannung
- Schulterstabilität und funktionelle Kraftentwicklung
- Skills und fortgeschrittene Übungen
- Trainingsplanung für Gruppen und Vereine
- Coaching, Methodik und Didaktik

#### Lernziele

Nach Abschluss der Fortbildung verfügen die Teilnehmer\*innen über das notwendige Wissen und die praktische Sicherheit, um Calisthenics-Anlagen gezielt in ihr Vereins- und Schwimmtraining einzubinden. Sie lernen Übungen kennen, die schwimmspezifische Anforderungen unterstützen, und erhalten konkrete Ideen für die Gestaltung abwechslungsreicher Athletikeinheiten. Ziel ist es, Calisthenics als sinnvolle Ergänzung und als hochwertige Alternative zum Schwimmtraining einzusetzen, wenn Wasserzeiten fehlen oder zusätzliche Trainingsreize gesetzt werden sollen.

#### Referent

Die Fortbildung wird geleitet von Roman Schirillef. Als langjähriger Trainer und Profi-Athlet der TV-Show Ninja Warrior Germany verbindet er sportliche Höchstleistungen mit umfassender Trainererfahrung. Seine praxisnahen Methoden und seine Begeisterung für funktionelles Training machen diese Fortbildung zu einer wertvollen Inspiration für alle Trainerinnen, Übungsleiterinnen und Vereine. Nutzt das Potenzial der Calisthenics-Anlagen und erweitert euer Trainingsangebot um eine moderne, effektive und jederzeit verfügbare Alternative zum Schwimmtraining.

#### Zielgruppe

Diese praxisorientierte Fortbildung richtet sich an Trainer, Übungsleiter und sportbegeisterte Personen, die ihre Kompetenzen im Bereich Calisthenics erweitern möchten. Die Teilnehmer\*innen müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

## Termin

04.10.2026, Oelde, 09:30 Uhr – ca. 17:30 Uhr, genaue Zeit wird noch bekannt gegeben

Bitte die Online Anmeldung nutzen!

**Anmeldeschluss: 22.09.2026**

**Mindestens 12 Teilnehmer**

Gebühr: 100 € für Teilnehmende aus dem SV OWL werden bezuschusst, 175€ SV NRW, 190€ für alle anderen Teilnehmenden

Referent: Roman Schirillef, Langjähriger Trainer & Profi-Athlet bei Ninja Warrior German

Lehrgangleitung: Inga Teckentrup - Fachwartin Schwimmwelten, 2. Jugendwartin, Team PSIG im SV OWL

Anerkennung mit 8UE:

Trainer C und Trainer B Leistungssport Schwimmen und Wasserball